

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土) 日曜日はお休みです。

5月第1週

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	
松竹梅 メニュー	主菜	豚の角煮	羽幌産真だらの香草フライ	えびと卵のチリソース煮	さばのもろみ漬け焼き	まろやか黒酢豚	
	栄養表示	熱量393kcal、蛋白質14.9g、脂質27.0g、炭水化物23.1g	熱量492kcal、蛋白質29.0g、脂質26.6g、炭水化物36.1g	熱量286kcal、蛋白質19.2g、脂質12.4g、炭水化物30.3g	熱量457kcal、蛋白質22.7g、脂質28.5g、炭水化物26.7g	熱量286kcal、蛋白質11.8g、脂質13.7g、炭水化物32.5g	熱量435kcal、蛋白質24.2g、脂質29.8g、炭水化物22.0g
	食塩相当量	4.2g (推定値)	2.9g (推定値)	2.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	2.0g (推定値)
	アレルギー	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ごま、落花生、ゼラチン	鶏肉、小麦、大豆、牛肉、豚肉、卵、オレンジ、りんご、乳	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、えび、もも、ゼラチン、落花生、りんご	さば、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、さけ、ごま、えび	小麦、卵、大豆、豚肉、乳、ごま、鶏肉、ゼラチン	さけ、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉
竹梅 メニュー	主菜A	豚肉と大根のさっぱり煮	ぶりの麹漬け焼き	鶏肉の香草焼き	いわしの生姜醤油焼き	豚肉の袖こしょう炒め	
	栄養表示	熱量292kcal、蛋白質16.0g、脂質16.0g、炭水化物22.3g	熱量254kcal、蛋白質15.3g、脂質14.3g、炭水化物16.3g	熱量254kcal、蛋白質17.5g、脂質14.2g、炭水化物15.1g	熱量288kcal、蛋白質16.9g、脂質13.4g、炭水化物29.7g	熱量262kcal、蛋白質18.7g、脂質10.8g、炭水化物24.5g	熱量276kcal、蛋白質14.1g、脂質16.4g、炭水化物18.8g
	食塩相当量	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、えび、落花生、ゼラチン、ごま	小麦、オレンジ、大豆、さば、豚肉	豚肉、小麦、卵、大豆、えび、乳、鶏肉	さば、小麦、乳、大豆、ごま
主菜B	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉の葱ソースかけ	にしんの塩焼き	天ぷら盛り合わせ(とり天入り)	銀鮭の塩焼き	鶏肉のカレー風味焼き	
栄養表示	熱量252kcal、蛋白質18.1g、脂質10.8g、炭水化物18.8g	熱量257kcal、蛋白質14.8g、脂質15.4g、炭水化物16.8g	熱量253kcal、蛋白質20.1g、脂質16.6g、炭水化物10.6g	熱量306kcal、蛋白質9.6g、脂質13.5g、炭水化物38.0g	熱量264kcal、蛋白質19.9g、脂質10.5g、炭水化物25.1g	熱量283kcal、蛋白質13.8g、脂質17.6g、炭水化物18.4g	
食塩相当量	1.4g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	1.7g (推定値)	2.2g (推定値)	1.7g (推定値)	
アレルギー	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、ゼラチン	小麦、大豆、豚肉、えび、落花生、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、えび、豚肉、さば	さけ、小麦、卵、大豆、えび、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、乳、大豆、ごま	
梅 メニュー	主菜A	鶏肉のぼん酢炒め	厚揚げの肉じゃが風	豚肉の中華炒め	さばの塩焼き	鶏肉のケチャップ炒め	
	栄養表示	熱量295kcal、蛋白質15.9g、脂質17.9g、炭水化物19.5g	熱量202kcal、蛋白質7.5g、脂質7.8g、炭水化物27.0g	熱量208kcal、蛋白質14.5g、脂質13.3g、炭水化物9.8g	熱量250kcal、蛋白質13.9g、脂質7.9g、炭水化物20.8g	熱量240kcal、蛋白質12.4g、脂質9.6g、炭水化物28.3g	熱量119kcal、蛋白質13.5g、脂質1.1g、炭水化物15.9g
	食塩相当量	1.7g (推定値)	2.8g (推定値)	2.0g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵	大豆、小麦、豚肉、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、落花生、鶏肉、ごま	さば、豚肉、小麦、大豆	鶏肉、えび、かに、大豆、小麦、乳	小麦、大豆、ごま
主菜B	ししゃもフライ	豚肉ときこの炒め物	お麩の甘酢炒め	和風ハンバーグ	さんまの唐揚げ	豚肉のプルコギ風	
栄養表示	熱量291kcal、蛋白質11.5g、脂質16.5g、炭水化物26.6g	熱量216kcal、蛋白質11.8g、脂質11.9g、炭水化物17.2g	熱量152kcal、蛋白質7.3g、脂質6.1g、炭水化物20.7g	熱量221kcal、蛋白質7.4g、脂質7.2g、炭水化物30.3g	熱量227kcal、蛋白質7.5g、脂質9.8g、炭水化物28.9g	熱量198kcal、蛋白質13.2g、脂質9.6g、炭水化物16.3g	
食塩相当量	2.2g (推定値)	1.9g (推定値)	1.6g (推定値)	2.4g (推定値)	1.7g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵	豚肉、小麦、大豆、ごま、乳、鶏肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、えび、落花生、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、さば	小麦、大豆、えび、かに、乳、鶏肉	豚肉、大豆、小麦、ごま	

週替わりメニュー	5月第1週(4月29日~5月3日)
メニュー名	海鮮天重(野菜天入り)
栄養表示	熱量615kcal、蛋白質18.4g、脂質2.2g、炭水化物127.9g
食塩相当量	1.3g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、えび、さば、大豆

日曜弁当メニュー	お届け日	5月3日(金)
	主菜A	国産天然プリフライ
	栄養表示	熱量226kcal、蛋白質11.1g、脂質10.7g、炭水化物21.3g
	食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
主菜B	ポークチャップ	
栄養表示	熱量270kcal、蛋白質17.7g、脂質12.8g、炭水化物20.5g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	

土曜メニュー	お届け日	5月4日(土)
	メニュー名	まごわやさしい弁当
	栄養表示	熱量811kcal、蛋白質27.0g、脂質26.9g、炭水化物111.0g
	食塩相当量	4.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、かに、卵、いか、豚肉、鶏肉、ごま、りんご、えび、やまいも、くるみ、乳	

人気弁当メニュー	お届け日	5月4日(土)
	メニュー名	バルナバフーズ こどもの日弁当
	栄養表示	熱量539kcal、蛋白質19.3g、脂質9.4g、炭水化物89.4g
	食塩相当量	4.7g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、かに、いくら、さけ、大豆	

サイドメニュー	お届け日	5月3日(金)
	メニュー名	茶碗蒸し2個セット
	栄養表示	(1パックあたり)熱量109kcal、蛋白質7.1g、脂質4.3g、炭水化物9.9g
	食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、えび、さば、大豆、鶏肉	

デザート	お届け日	5月4日(土)
	メニュー名	かしわ餅 4個入
	栄養表示	(1個あたり)熱量118kcal、蛋白質1.6g、脂質0.4g、炭水化物27g
	食塩相当量	0.01g (推定値)
アレルギー	大豆	

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 ＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安) 500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 ＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土) 日曜日はお休みです。

5月第2週

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	
松竹梅 バランス	主菜	いぶり鶏の親子煮	チキンステーキ~玉葱と赤ワインのソースかけ	天ぷら4種盛り合わせ(えび天入り)	青椒肉絲(豚肉とピーマンの細切り炒め)	ワカサギの洋風南蛮漬け	豚肉の生姜焼き
	栄養表示	熱量361kcal、蛋白質23.1g、 脂質15.8g、炭水化物32.2g	熱量437kcal、蛋白質29.0g、 脂質24.5g、炭水化物26.1g	熱量367kcal、蛋白質10.7g、 脂質21.6g、炭水化物38.4g	熱量341kcal、蛋白質20.5g、 脂質18.3g、炭水化物25.1g	熱量463kcal、蛋白質13.0g、 脂質29.8g、炭水化物27.2g	熱量350kcal、蛋白質22.9g、 脂質15.6g、炭水化物32.9g
	食塩相当量	4.5g(推定値)	2.1g(推定値)	1.7g(推定値)	3.4g(推定値)	1.7g(推定値)	3.2g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、えび、いか、小麦、卵、乳、大豆、ごま	鶏肉、小麦、卵、さけ、大豆、豚肉、いか、 ゼラチン、えび、乳	牛肉、小麦、大豆、卵、えび、やまいも	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、いか、ごま	小麦、卵、大豆、乳、いか、さけ、りんご、 牛肉、豚肉	豚肉、大豆、えび、小麦
竹梅 バランス	主菜A	鶏肉のごまだれ焼き	砂かれの煮付け	大豆ミートの肉団子	日高産ごまのから揚げ	チキン南蛮タルタルソース	そいの照り漬け焼き
	栄養表示	熱量271kcal、蛋白質16.1g、 脂質14.2g、炭水化物23.0g	熱量266kcal、蛋白質17.0g、 脂質10.0g、炭水化物27.3g	熱量294kcal、蛋白質10.3g、 脂質16.0g、炭水化物29.3g	熱量301kcal、蛋白質15.5g、 脂質18.6g、炭水化物19.8g	熱量291kcal、蛋白質15.2g、 脂質17.5g、炭水化物20.0g	熱量260kcal、蛋白質19.8g、 脂質9.4g、炭水化物16.9g
	食塩相当量	1.7g(推定値)	2.5g(推定値)	2.2g(推定値)	2.5g(推定値)	2.0g(推定値)	2.5g(推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、豚肉、えび、かに、いか、 さけ、さば、ごま	小麦、さば、大豆、落花生、ごま、卵、 りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、りんご、ごま、えび、かに、卵	大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	鶏肉、小麦、大豆、卵、乳、豚肉、えび、 かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、乳、豚肉、 ごま
主菜B	赤魚の西京焼き	豚肉の甘酢炒め	ほきのもろみ漬け焼き	牛肉の甘みそ炒め	キハダまぐろのカツレツ	マーボー豆腐	
栄養表示	熱量258kcal、蛋白質17.5g、 脂質8.4g、炭水化物27.2g	熱量295kcal、蛋白質16.1g、 脂質16.3g、炭水化物26.3g	熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質15.3g、炭水化物23.8g	熱量286kcal、蛋白質13.2g、 脂質17.1g、炭水化物21.6g	熱量254kcal、蛋白質14.0g、 脂質11.6g、炭水化物24.4g	熱量261kcal、蛋白質14.4g、 脂質13.4g、炭水化物19.0g	
食塩相当量	2.2g(推定値)	1.7g(推定値)	1.7g(推定値)	1.9g(推定値)	1.8g(推定値)	2.5g(推定値)	
アレルギー	大豆、さば、小麦、鶏肉、豚肉、えび、かに、 いか、さけ、ごま	豚肉、大豆、小麦、落花生、ごま、卵、 りんご、鶏肉、ゼラチン	大豆、えび、小麦、かに、卵	牛肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ごま、鶏肉	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、えび、 かに、ごま	大豆、小麦、卵、鶏肉、りんご、乳、豚肉、 ごま、落花生	
梅 ハイム	主菜A	豚肉の生姜炒め	オムレツ	チキンソテー	ふんわり卵とブロッコリーの炒め物	豚肉のんにく炒め	麩と野菜の炒め物
	栄養表示	熱量263kcal、蛋白質14.9g、 脂質11.7g、炭水化物26.7g	熱量241kcal、蛋白質10.0g、 脂質12.3g、炭水化物27.0g	熱量220kcal、蛋白質13.6g、 脂質12.9g、炭水化物12.6g	熱量228kcal、蛋白質9.7g、 脂質13.0g、炭水化物21.2g	熱量259kcal、蛋白質16.8g、 脂質14.4g、炭水化物16.8g	熱量177kcal、蛋白質9.4g、 脂質9.8g、炭水化物16.1g
	食塩相当量	1.9g(推定値)	2.2g(推定値)	1.5g(推定値)	1.8g(推定値)	2.0g(推定値)	2.1g(推定値)
	アレルギー	豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉、大豆、えび、 かに、いか、さけ、さば、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、落花生、ごま、 りんご、豚肉、ゼラチン	鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、ごま、鶏肉	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま、えび、かに	大豆、小麦、卵、えび、いか、乳、鶏肉、 ごま、豚肉、ゼラチン
主菜B	厚揚げと大根の含め煮	鶏ささみフライ	高野豆腐ときのこの炒め物	焼き餃子	豆腐と野菜の卵あんかけ	照焼きチキン	
栄養表示	熱量179kcal、蛋白質6.9g、 脂質6.2g、炭水化物27.8g	熱量265kcal、蛋白質11.1g、 脂質12.6g、炭水化物30.0g	熱量170kcal、蛋白質8.6g、 脂質8.2g、炭水化物18.0g	熱量203kcal、蛋白質7.2g、 脂質7.8g、炭水化物28.0g	熱量201kcal、蛋白質11.3g、 脂質8.2g、炭水化物23.5g	熱量197kcal、蛋白質12.8g、 脂質11.2g、炭水化物11.9g	
食塩相当量	2.0g(推定値)	1.9g(推定値)	1.6g(推定値)	1.3g(推定値)	2.4g(推定値)	1.9g(推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、豚肉、えび、 かに、いか、さけ、さば、ごま	小麦、大豆、鶏肉、落花生、ごま、卵、 りんご、豚肉、ゼラチン	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、卵、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま、えび、かに	鶏肉、大豆、小麦、乳、りんご、卵、ごま	

5月第2週(5月6日~10日)	
メニュー名	三色そばろわっば飯
栄養表示	熱量494kcal、蛋白質13.5g、 脂質9.8g、炭水化物85.2g
食塩相当量	1.7g(推定値)
アレルギー	小麦、乳、大豆、鶏肉、卵

お届け日	5月8日(水)
メニュー名	リコピンリッチ®ナポリタン
栄養表示	熱量396kcal、蛋白質12.7g、 脂質11.5g、炭水化物60.5g
食塩相当量	2.8g(推定値)
アレルギー	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、ゼラチン

お届け日	5月10日(金)
主菜A	礼文島産ホッケ
栄養表示	熱量265kcal、蛋白質18.1g、 脂質14.1g、炭水化物16.6g
食塩相当量	2.3g(推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、 鶏肉
主菜B	煮込みハンバーグ
栄養表示	熱量351kcal、蛋白質12.9g、 脂質18.9g、炭水化物32.0g
食塩相当量	2.5g(推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、牛肉、ごま、さば、 大豆、鶏肉、豚肉、りんご

お届け日	5月11日(土)
メニュー名	母の日ご褒美弁当
栄養表示	熱量579kcal、蛋白質20.0g、 脂質13.8g、炭水化物93.5g
食塩相当量	1.1g(推定値)
アレルギー	小麦、大豆、鶏肉、卵、乳、さけ、りんご、 さば、ごま、えび

お届け日	5月8日(水)	5月11日(土)
メニュー名	牛乳プリン	道産小麦のアップルパイ
栄養表示	熱量123kcal、蛋白質4.0g、 脂質3.0g、炭水化物20.5g	熱量1063kcal、蛋白質11.2g、 脂質47g、炭水化物148.8g
食塩相当量	0.1g(推定値)	2.0g(推定値)
アレルギー	乳成分、豚肉、ゼラチン	卵、小麦、乳、さけ、大豆、りんご

＜お召し上がり期限＞ ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。＜日曜弁当かつろぎのお召し上がり方＞ ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 ＜松竹梅のお弁当のお召し上がり方＞ ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 ＜お召し上がり後の容器のご返却について＞ ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

☎ 0120-279-949 つ な く きゅうしょく 受付時間 10:00から18:00 日から 土
日曜日はお休みです。

5月第3週

	5月13日 <small>月</small>	5月14日 <small>火</small>	5月15日 <small>水</small>	5月16日 <small>木</small>	5月17日 <small>金</small>	5月18日 <small>土</small>	
松トランス	主菜	鶏肉とカシューナッツの炒め物	赤魚の西京焼き	鶏唐揚げの葱ソースがけ	かにクリームコロッケ	豚ばらの甘辛煮	羽幌産真だらの中華蒸し
	栄養表示	熱量334kcal、蛋白質16.3g、 脂質17.1g、炭水化物31.8g	熱量326kcal、蛋白質24.8g、 脂質14.1g、炭水化物22.1g	熱量499kcal、蛋白質21.0g、 脂質28.4g、炭水化物39.1g	熱量376kcal、蛋白質11.0g、 脂質25.4g、炭水化物28.7g	熱量380kcal、蛋白質19.1g、 脂質23.4g、炭水化物23.4g	熱量339kcal、蛋白質17.0g、 脂質17.1g、炭水化物30.3g
	食塩相当量	3.4g (推定値)	3.4g (推定値)	3.5g (推定値)	2.0g (推定値)	3.3g (推定値)	3.3g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、卵、豚肉、ごま、さば、 カシューナッツ、ゼラチン	大豆、牛肉、小麦、りんご	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、乳	かに、小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン、 豚肉、卵	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、鶏肉	小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、乳、りんご、 鶏肉、ゼラチン
竹トランス	主菜A	豚キムチ炒め	羅臼産ますのちゃんちゃん焼き	鶏肉の塩麹焼き	小樽産ほっけフライ	豚肉のマスタード炒め	古平産真だらの竜田揚げ
	栄養表示	熱量308kcal、蛋白質10.2g、 脂質21.5g、炭水化物18.2g	熱量280kcal、蛋白質18.1g、 脂質13.9g、炭水化物24.2g	熱量276kcal、蛋白質16.2g、 脂質19.6g、炭水化物10.9g	熱量260kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.8g、炭水化物20.4g	熱量293kcal、蛋白質19.0g、 脂質14.6g、炭水化物22.4g	熱量238kcal、蛋白質12.3g、 脂質8.7g、炭水化物27.7g
	食塩相当量	2.1g (推定値)	2.5g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	2.1g (推定値)	1.8g (推定値)
	アレルギー	大豆、豚肉、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、 さけ、鶏肉、りんご、ごま	さけ、小麦、卵、大豆、豚肉、乳	鶏肉、大豆、豚肉、小麦、いか、オレンジ、 卵、ごま、ゼラチン	小麦、大豆、卵、鶏肉、乳、豚肉、ごま	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳
	主菜B	さわらのバター醤油焼き	炒り鶏	いわしの煮付け	豚肉となすの甘辛炒め	道産さんまの塩焼き	鶏肉のごまだれ焼き
	栄養表示	熱量268kcal、蛋白質16.6g、 脂質12.9g、炭水化物23.2g	熱量273kcal、蛋白質15.0g、 脂質16.0g、炭水化物19.8g	熱量288kcal、蛋白質16.9g、 脂質17.5g、炭水化物17.3g	熱量300kcal、蛋白質17.1g、 脂質17.6g、炭水化物19.2g	熱量249kcal、蛋白質13.1g、 脂質13.6g、炭水化物19.0g	熱量268kcal、蛋白質13.2g、 脂質12.2g、炭水化物27.0g
食塩相当量	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.3g (推定値)	2.4g (推定値)	2.0g (推定値)	2.0g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、いか、オレンジ、 ごま、ゼラチン	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉、乳、ごま、 落花生	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳	
梅トランス	主菜A	照焼きハンバーグ	チンゲン菜とえびの中華炒め	豚肉と白菜のコンソメ煮	あじのみりん漬け焼き	鶏肉の照焼き	白身魚フライ
	栄養表示	熱量265kcal、蛋白質7.6g、 脂質11.3g、炭水化物31.0g	熱量207kcal、蛋白質12.1g、 脂質11.1g、炭水化物18.1g	熱量175kcal、蛋白質12.0g、 脂質8.1g、炭水化物16.1g	熱量297kcal、蛋白質17.6g、 脂質14.4g、炭水化物23.3g	熱量260kcal、蛋白質14.1g、 脂質13.3g、炭水化物22.0g	熱量213kcal、蛋白質9.4g、 脂質9.4g、炭水化物28.2g
	食塩相当量	2.2g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、もも、ゼラチン	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、ごま	豚肉、大豆、小麦、いか、オレンジ、ごま、 鶏肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ごま	鶏肉、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま	小麦、大豆、ゼラチン、ごま
	主菜B	さばの塩焼き	豚肉の野菜炒め	お麩の卵とじ	鶏肉の甘辛炒め	高野豆腐の卵炒め	豚肉のぼん酢かけ
	栄養表示	熱量304kcal、蛋白質14.3g、 脂質13.6g、炭水化物20.7g	熱量286kcal、蛋白質16.7g、 脂質18.2g、炭水化物15.7g	熱量119kcal、蛋白質6.0g、 脂質2.4g、炭水化物22.1g	熱量325kcal、蛋白質14.7g、 脂質19.8g、炭水化物21.9g	熱量210kcal、蛋白質9.2g、 脂質10.9g、炭水化物21.4g	熱量236kcal、蛋白質15.4g、 脂質10.8g、炭水化物19.7g
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.3g (推定値)	2.2g (推定値)	2.0g (推定値)	2.1g (推定値)	
アレルギー	さば、小麦、乳、大豆、卵、もも、ゼラチン	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、 ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、大豆、いか、オレンジ、ごま、 鶏肉、豚肉、ゼラチン	鶏肉、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、鶏肉、 豚肉、えび、かに、りんご、ごま	豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごま	

5月第3週 (5月13日～17日)	
メニュー名	上海風焼きそば
栄養表示	熱量487kcal、蛋白質14.2g、 脂質15.0g、炭水化物72.5g
食塩相当量	4.9g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、 ごま

5月15日 <small>水</small>	
お届け日	5月15日 <small>水</small>
メニュー名	大きな白玉ぜんざい
栄養表示	熱量369kcal、蛋白質4.6g、 脂質9.4g、炭水化物66.9g
食塩相当量	0.1g (推定値)
アレルギー	卵、乳、大豆

5月17日 <small>金</small>	
お届け日	5月17日 <small>金</small>
主菜A	カレーの照焼き
栄養表示	熱量207kcal、蛋白質16.6g、 脂質9.3g、炭水化物15.9g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆
主菜B	豚肉の生姜炒め
栄養表示	熱量278kcal、蛋白質18.1g、 脂質15.1g、炭水化物17.6g
食塩相当量	1.5g (推定値)
アレルギー	卵、小麦、さば、大豆、豚肉

5月18日 <small>土</small>	
お届け日	5月18日 <small>土</small>
メニュー名	牛すき焼き重
栄養表示	熱量865kcal、蛋白質23.0g、 脂質33.4g、炭水化物110.9g
食塩相当量	4.1g (推定値)
アレルギー	小麦、牛肉、大豆

5月14日 <small>火</small>	
お届け日	5月14日 <small>火</small>
メニュー名	濃厚コク醤油ラーメン
栄養表示	熱量362kcal、蛋白質20.0g、 脂質7.4g、炭水化物53.8g
食塩相当量	8.1g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン ※当工場では、そばを含む製品を製造しています

お問い合わせ
 <お召し上がり期限> ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお召し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 <松竹梅のお弁当のお召し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 <お召し上がり後の容器のご返却について> ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

☎ 0120-279-949 つ な く きゅうしょく 受付時間 10:00から18:00 日から 土
日曜日はお休みです。

5月第4週		5月20日 <small>月</small>	5月21日 <small>火</small>	5月22日 <small>水</small>	5月23日 <small>木</small>	5月24日 <small>金</small>	5月25日 <small>土</small>
松トランス	主菜	赤ワイン仕立ての煮込みハンバーグ	四川風麻婆豆腐	羅臼産秋鮭のカリッと焼き～マスタードソースかけ	大麦育ち三元豚の昆布ぼん酢ジュレ仕立て	海鮮入り八宝菜	ビーフストロガノフ
	栄養表示	熱量370kcal、蛋白質16.2g、脂質19.6g、炭水化物36.2g	熱量331kcal、蛋白質19.1g、脂質20.7g、炭水化物18.5g	熱量291kcal、蛋白質19.1g、脂質11.1g、炭水化物32.8g	熱量281kcal、蛋白質18.1g、脂質16.6g、炭水化物16.7g	熱量350kcal、蛋白質26.1g、脂質14.5g、炭水化物32.4g	熱量394kcal、蛋白質15.1g、脂質26.1g、炭水化物31.5g
	食塩相当量	2.4g (推定値)	2.2g (推定値)	2.2g (推定値)	2.8g (推定値)	4.0g (推定値)	1.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、さけ、りんご、えび、かに	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、豚肉、牛肉、落花生、ごま、鶏肉	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	大豆、豚肉、小麦	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、えび、いか、ごま、卵、ゼラチン	乳、牛肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、鶏肉、卵、ゼラチン
竹バランス	主菜A	鶏肉のバター醤油	噴火湾産さばの塩焼き	豚肉と玉葱の炒め物	赤魚の梅煮	鶏肉とピーマンの味噌炒め	にしんの生姜煮
	栄養表示	熱量270kcal、蛋白質17.5g、脂質15.8g、炭水化物16.7g	熱量294kcal、蛋白質20.0g、脂質16.6g、炭水化物17.4g	熱量291kcal、蛋白質13.5g、脂質14.1g、炭水化物28.4g	熱量256kcal、蛋白質11.9g、脂質12.1g、炭水化物19.8g	熱量279kcal、蛋白質17.2g、脂質16.4g、炭水化物20.0g	熱量299kcal、蛋白質12.3g、脂質14.3g、炭水化物32.1g
	食塩相当量	2.3g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、小麦、大豆、乳、卵	さば、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご	豚肉、小麦、大豆、くるみ	小麦、大豆、ゼラチン、卵、ごま、乳、豚肉、鶏肉	鶏肉、大豆、小麦、乳、豚肉、ごま、卵	小麦、さば、大豆、卵、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま
主菜B	鮭の粕漬け焼き	牛肉とピーマンのオイスター炒め	道産かすべの唐揚げ	チキンステーキアップルソース	ほきの塩だれかけ	豚肉の梅みそ炒め	
栄養表示	熱量265kcal、蛋白質21.3g、脂質9.9g、炭水化物19.1g	熱量275kcal、蛋白質13.5g、脂質16.2g、炭水化物22.2g	熱量259kcal、蛋白質15.5g、脂質10.2g、炭水化物26.4g	熱量295kcal、蛋白質14.2g、脂質20.0g、炭水化物17.8g	熱量250kcal、蛋白質18.5g、脂質10.5g、炭水化物25.7g	熱量304kcal、蛋白質15.4g、脂質17.6g、炭水化物23.5g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	2.1g (推定値)	2.4g (推定値)	2.5g (推定値)	
アレルギー	さけ、小麦、卵、大豆、乳、鶏肉	牛肉、小麦、卵、大豆、えび、かに、りんご、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	小麦、大豆、くるみ	鶏肉、小麦、卵、大豆、ごま、りんご、乳、豚肉、ゼラチン	大豆、小麦、乳、鶏肉、豚肉、ごま、卵	豚肉、大豆、小麦、卵、鶏肉、ゼラチン、ごま	
梅リゾート	主菜A	ポークチャップ	はんぺんと木耳の卵炒め	鶏肉とカリフラワーの炒め物	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉ともやしの塩炒め	豆腐バーグ
	栄養表示	熱量287kcal、蛋白質14.1g、脂質17.7g、炭水化物18.9g	熱量193kcal、蛋白質8.3g、脂質10.3g、炭水化物20.0g	熱量205kcal、蛋白質13.0g、脂質11.7g、炭水化物13.7g	熱量256kcal、蛋白質5.5g、脂質15.9g、炭水化物25.1g	熱量292kcal、蛋白質16.0g、脂質18.0g、炭水化物18.9g	熱量287kcal、蛋白質12.8g、脂質14.1g、炭水化物27.7g
	食塩相当量	1.6g (推定値)	2.0g (推定値)	1.8g (推定値)	1.9g (推定値)	2.8g (推定値)	2.2g (推定値)
	アレルギー	豚肉、えび、小麦、大豆、鶏肉、卵、りんご	大豆、小麦、卵、乳、もも、ゼラチン、えび、かに、りんご、鶏肉	鶏肉、かに、小麦、卵、さば、大豆、豚肉、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、くるみ、ゼラチン	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳	豚肉、えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま
主菜B	シーフードの中華風炒め	鶏肉といんげんの味噌炒め	あじフライ	豚肉と野菜のスープ煮	たらのみりん漬け焼き	鶏の唐揚げ	
栄養表示	熱量218kcal、蛋白質11.3g、脂質11.2g、炭水化物21.1g	熱量256kcal、蛋白質14.2g、脂質14.4g、炭水化物19.0g	熱量248kcal、蛋白質12.2g、脂質12.0g、炭水化物24.1g	熱量305kcal、蛋白質13.7g、脂質18.5g、炭水化物21.3g	熱量223kcal、蛋白質15.1g、脂質9.3g、炭水化物22.2g	熱量415kcal、蛋白質11.9g、脂質26.9g、炭水化物33.0g	
食塩相当量	2.0g (推定値)	2.4g (推定値)	1.9g (推定値)	1.9g (推定値)	3.2g (推定値)	1.7g (推定値)	
アレルギー	えび、いか、小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	鶏肉、大豆、小麦、卵、えび、かに、りんご	小麦、大豆、かに、卵、さば、鶏肉、豚肉、ごま、くるみ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、卵、乳	小麦、大豆、えび、かに、卵、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、乳	小麦、大豆、鶏肉、卵、豚肉、ゼラチン、ごま	

5月第4週 (5月20日～24日)	
メニュー名	豚肉の生姜焼き丼
栄養表示	熱量564kcal、蛋白質17.4g、脂質14.1g、炭水化物86.9g
食塩相当量	1.6g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、りんご

5月23日 <small>木</small>	
お届け日	5月23日 <small>木</small>
メニュー名	佐藤水産 まるごと北海どん
栄養表示	熱量417kcal、蛋白質17.1g、脂質2.2g、炭水化物82.3g 【添付たれ1袋(3g)あたり】熱量2kcal、蛋白質0.2g、脂質0g、炭水化物0.3g
食塩相当量	3.1g【添付たれ1袋(3g)あたり】0.3g (推定値)
アレルギー	かに、小麦、いくら、さけ、大豆 【添付たれ】小麦、さけ、大豆

5月24日 <small>金</small>	
お届け日	5月24日 <small>金</small>
主菜A	鱈の西京味噌漬け焼き
栄養表示	熱量199kcal、蛋白質17.7g、脂質7.9g、炭水化物14.9g
食塩相当量	1.6g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆
主菜B	チキンカツ
栄養表示	熱量282kcal、蛋白質13.6g、脂質13.2g、炭水化物28.3g
食塩相当量	1.7g (推定値)
アレルギー	乳成分、小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

5月25日 <small>土</small>	
お届け日	5月25日 <small>土</small>
メニュー名	満腹!あじフライ弁当
栄養表示	熱量689kcal、蛋白質27.4g、脂質18.1g、炭水化物100.9g
食塩相当量	4.5g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、豚肉、卵、ごま

5月22日 <small>水</small>	
お届け日	5月22日 <small>水</small>
メニュー名	シュークリーム
栄養表示	〈1個あたり〉熱量252kcal、蛋白質6.5g、脂質14.3g、炭水化物23.4g
食塩相当量	0.3g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦

お問い合わせ
 <お召し上がり期限> ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお召し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 <松竹梅のお弁当のお召し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 <お召し上がり後の容器のご返却について> ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00(月)から(土)
日曜日はお休みです。

5月第5週		5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
松デリッソ	主菜	さばのもろみ漬け焼き	バジルチキン	牛肉とごぼうの柳川風	白身魚の甘酢あん	トンテキ	紅鮭の塩焼き
	栄養表示	熱量484kcal、蛋白質22.6g、 脂質29.2g、炭水化物33.7g	熱量341kcal、蛋白質20.6g、 脂質23.8g、炭水化物12.5g	熱量394kcal、蛋白質11.2g、 脂質30.2g、炭水化物25.8g	熱量481kcal、蛋白質15.1g、 脂質21.9g、炭水化物57.1g	熱量378kcal、蛋白質20.4g、 脂質20.7g、炭水化物28.9g	熱量336kcal、蛋白質18.8g、 脂質11.7g、炭水化物32.7g
	食塩相当量	3.3g (推定値)	2.3g (推定値)	1.8g (推定値)	2.2g (推定値)	2.5g (推定値)	2.9g (推定値)
	アレルギー	大豆、さば、小麦、豚肉、えび、かに、卵、 りんご	鶏肉、卵、大豆、乳、豚肉、小麦	牛肉、小麦、卵、大豆、さば、ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、 ゼラチン	豚肉、えび、小麦、卵、大豆、りんご	さけ、鶏肉、小麦、大豆、くるみ
竹バランス	主菜A	ミルフィーユカツ	そいの幽庵焼き	鶏肉の照焼き	羅臼産秋鮭のパン粉焼き	牛肉と竹の子の中華炒め	ほっけの唐揚げ野菜あんかけ
	栄養表示	熱量283kcal、蛋白質13.2g、 脂質17.9g、炭水化物19.2g	熱量254kcal、蛋白質17.5g、 脂質7.8g、炭水化物26.6g	熱量255kcal、蛋白質14.8g、 脂質11.5g、炭水化物24.8g	熱量254kcal、蛋白質16.1g、 脂質14.3g、炭水化物18.3g	熱量302kcal、蛋白質14.0g、 脂質17.4g、炭水化物23.9g	熱量254kcal、蛋白質14.5g、 脂質14.9g、炭水化物20.0g
	食塩相当量	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.3g (推定値)	2.5g (推定値)
	アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	小麦、卵、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま、乳	鶏肉、えび、かに、小麦、大豆	さけ、さば、大豆、小麦、豚肉、卵、ごま	牛肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉、 豚肉、ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、 ごま
主菜B	羅臼産浅羽がれの塩焼き	鶏肉のマヨポン炒め	北海道産ますフライ	豚肉のすき焼き風煮	赤魚の粕漬け焼き	チキンソテーのトマトソース	
栄養表示	熱量246kcal、蛋白質19.8g、 脂質12.6g、炭水化物11.9g	熱量269kcal、蛋白質14.9g、 脂質15.1g、炭水化物21.0g	熱量260kcal、蛋白質17.4g、 脂質13.0g、炭水化物26.4g	熱量307kcal、蛋白質11.9g、 脂質21.8g、炭水化物18.7g	熱量283kcal、蛋白質18.2g、 脂質10.1g、炭水化物24.7g	熱量259kcal、蛋白質13.6g、 脂質16.6g、炭水化物15.6g	
食塩相当量	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	2.0g (推定値)	2.5g (推定値)	1.5g (推定値)	2.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、卵、大豆、乳、鶏肉、ごま	鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳、さけ、大豆、ゼラチン、鶏肉、 えび、かに	豚肉、大豆、さば、小麦、ごま	小麦、卵、大豆、ごま、りんご	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、豚肉、ゼラチン、 ごま	
梅リゾート	主菜A	鶏肉の甘酢あんかけ	あじフライ	豚肉と玉葱の甘辛炒め	お麩のプルコギ風	鶏肉の生姜炒め	野菜のスクランブルエッグ
	栄養表示	熱量233kcal、蛋白質14.0g、 脂質14.3g、炭水化物15.2g	熱量276kcal、蛋白質13.8g、 脂質11.2g、炭水化物32.7g	熱量345kcal、蛋白質15.1g、 脂質18.3g、炭水化物30.6g	熱量218kcal、蛋白質6.0g、 脂質10.0g、炭水化物28.7g	熱量220kcal、蛋白質12.7g、 脂質11.5g、炭水化物17.1g	熱量193kcal、蛋白質7.0g、 脂質12.3g、炭水化物19.9g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	3.0g (推定値)	1.8g (推定値)	1.8g (推定値)	1.7g (推定値)	2.3g (推定値)
	アレルギー	鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵、乳	小麦、大豆、ゼラチン、ごま、乳	豚肉、小麦、卵、大豆、鶏肉	小麦、大豆、豚肉、ごま	鶏肉、えび、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 ゼラチン、ごま、りんご	小麦、卵、大豆、乳、豚肉、鶏肉、ゼラチン、 ごま
主菜B	高野豆腐とこんにゃくの炒め煮	豚肉のオニオンソース	厚揚げとチンゲン菜の中華煮	根菜と肉団子の煮物	はんぺんの甘辛炒め	豚肉のオニオンソースがけ	
栄養表示	熱量165kcal、蛋白質8.5g、 脂質10.1g、炭水化物14.6g	熱量239kcal、蛋白質15.2g、 脂質10.1g、炭水化物25.1g	熱量262kcal、蛋白質7.1g、 脂質13.4g、炭水化物30.9g	熱量301kcal、蛋白質10.0g、 脂質14.1g、炭水化物36.7g	熱量144kcal、蛋白質6.6g、 脂質5.1g、炭水化物20.5g	熱量217kcal、蛋白質13.2g、 脂質11.8g、炭水化物17.6g	
食塩相当量	1.8g (推定値)	3.1g (推定値)	1.5g (推定値)	2.6g (推定値)	1.9g (推定値)	2.3g (推定値)	
アレルギー	大豆、小麦、ごま、卵、乳	豚肉、大豆、ゼラチン、ごま、小麦、乳	大豆、小麦、卵、豚肉、鶏肉、ごま、 ゼラチン	小麦、大豆、卵、乳、鶏肉、豚肉、ごま	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、 ゼラチン、かに、ごま、りんご	豚肉、大豆、小麦、卵、乳、鶏肉、ゼラチン、 ごま	

5月第5週(5月27日~31日)	
メニュー名	三元豚のかつ丼
栄養表示	熱量708kcal、蛋白質22.3g、 脂質21.4g、炭水化物102.2g
食塩相当量	3.0g (推定値)
アレルギー	小麦、卵、乳、大豆、豚肉

5月29日(水)	
お届け日	5月29日(水)
メニュー名	ロールケーキ(濃厚ミルク&チョコ)
栄養表示	熱量618kcal、蛋白質15.0g、 脂質35.1g、炭水化物60.5g
食塩相当量	0.3g (推定値)
アレルギー	卵、乳成分、小麦、大豆

5月31日(金)	
お届け日	5月31日(金)
主菜A	さばの味噌煮
栄養表示	熱量373kcal、蛋白質15.4g、 脂質18.0g、炭水化物35.6g
食塩相当量	2.7g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉

6月1日(土)	
お届け日	6月1日(土)
メニュー名	明太しらす丼
栄養表示	熱量445kcal、蛋白質15.4g、 脂質1.7g、炭水化物88.7g
食塩相当量	2.1g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆、りんご、ごま

5月27日(月)	
お届け日	5月27日(月)
メニュー名	柳もち(桜柳もち入り)
栄養表示	熱量517kcal、蛋白質10.4g、 脂質2.2g、炭水化物113.6g
食塩相当量	0.0g (推定値)
アレルギー	乳成分、大豆

5月31日(金)	
お届け日	5月31日(金)
メニュー名	白だし香る和風スパゲティ
栄養表示	熱量379kcal、蛋白質16.2g、 脂質7.3g、炭水化物62.0g
食塩相当量	4.6g (推定値)
アレルギー	小麦、大豆 ※当工場では、卵を含む製品を製造しています

5月31日(金)	
主菜B	麻婆豆腐
栄養表示	熱量247kcal、蛋白質12.1g、 脂質8.6g、炭水化物29.4g
食塩相当量	1.6g (推定値)
アレルギー	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

お願い
 <お召し上がり期限> ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお召し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 <松竹梅のお弁当のお召し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 <お召し上がり後の容器のご返却について> ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。

コープの夕食宅配 2024年5月 メニュー情報

0120-279-949 受付時間 10:00から18:00 月から土
日曜日はお休みです。

パン	商品名	絹艶サンド エッグ&ハムレタス	絹艶サンド 三色ミックス	絹艶(3枚入)	黒千石大豆の豆パン	十勝金時豆パン
	栄養表示	熱量315kcal、蛋白質10.7g、 脂質13.7g、炭水化物37.1g	熱量413kcal、蛋白質12g、 脂質20.6g、炭水化物44.8g	〈1枚あたり〉熱量259kcal、蛋白質8.3g、 脂質4.9g、炭水化物45.3g	熱量337kcal、蛋白質9g、 脂質4.2g、炭水化物65.7g	熱量328kcal、蛋白質8.7g、 脂質3.6g、炭水化物65.1g
	食塩相当量	1.9g (推定値)	2.2g (推定値)	1.3g (推定値)	0.6g (推定値)	0.4g (推定値)
	アレルギー	卵、小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	卵、小麦、乳、いか、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン	小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆
	商品名	イギリス食パン(2枚入)	しっとりクリームパン	牛乳入りパン(ミルククリーム)	バターチキンカレードーナツ	手包みメロンパン
	栄養表示	〈1枚あたり〉熱量234kcal、蛋白質9.6g、 脂質1.6g、炭水化物45.3g	熱量367kcal、蛋白質7.8g、 脂質12.2g、炭水化物56.4g	熱量417kcal、蛋白質8.3g、 脂質19.3g、炭水化物52.5g	熱量328kcal、蛋白質6.4g、 脂質18.6g、炭水化物33.8g	熱量421kcal、蛋白質7.6g、 脂質14.9g、炭水化物64g
食塩相当量	1.4g (推定値)	0.6g (推定値)	0.9g (推定値)	1.1g (推定値)	0.4g (推定値)	
アレルギー	小麦、乳、大豆、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆	卵、小麦、乳、大豆、りんご、ゼラチン	卵、小麦、乳、大豆、オレンジ、豚肉、鶏肉	卵、小麦、乳、大豆	

納豆	商品名	細かくきざんだひきわり納豆	コープ すずまる納豆	ゆずぼん酢たれ納豆
	栄養表示	〈1食44.7gあたり〉熱量68kcal、蛋白質6.4g、 脂質1.1g、炭水化物7.9g	〈1食33.7gあたり〉熱量63kcal、蛋白質4.8g、 脂質2.9g、炭水化物4.3g	〈1食46gあたり〉熱量87kcal、蛋白質6.9g、 脂質3.6g、炭水化物6.6g
	食塩相当量	0.4g (推定値)	0.4g (推定値)	0.6g (推定値)
	アレルギー	小麦、大豆	小麦、大豆	小麦、大豆

箱売り飲料	商品名	食塩無添加野菜ジュース	食塩無添加濃いトマトジュース	国産大豆の調製豆乳	国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー	ミックスキャロット
	栄養表示	〈1缶190gあたり〉熱量45kcal、蛋白質1.7g、 脂質0.4g、炭水化物9.5g	〈1缶190gあたり〉熱量53kcal、蛋白質2.1g、 脂質0g、炭水化物11.2g	〈1パック200mlあたり〉熱量110kcal、蛋白質6.8g、 脂質4.6g、炭水化物10.4g	〈1パック200mlあたり〉熱量129kcal、蛋白質4.8g、 脂質5.4g、炭水化物15.2g	〈1缶160gあたり〉熱量57kcal、蛋白質0.6g、 脂質0g、炭水化物13.6g
	食塩相当量	0.1g	0.08g	0.4g	0.4g	0.03g
	アレルギー	—	—	大豆	大豆	オレンジ、りんご、バナナ

箱売りパックご飯	商品名	おいしいご飯(山形県産はえぬき使用)	おいしい赤飯(国産もち米100%使用)
	栄養表示	〈1パック200gあたり〉熱量290kcal、 蛋白質4.2g、脂質0.8g、炭水化物65.6g	〈1パック160gあたり〉熱量260kcal、 蛋白質6.4g、脂質0.5g、炭水化物58.7g
	食塩相当量	0g	0.4g
	アレルギー	—	—

箱売り汁もの	商品名	わかめスープ 10食入	もずくスープ 5食入	たまごスープ
	栄養表示	〈1食4.7gあたり〉熱量15kcal、 蛋白質1.0g、脂質0.5g、炭水化物1.5g	〈1食3.6gあたり〉熱量10kcal、 蛋白質0.4g、脂質0.06g、炭水化物1.9g	〈1食7gあたり〉熱量30kcal、 蛋白質2.5g、脂質1.6g、炭水化物1.4g
	食塩相当量	1.5g	1.1g	1.3g
	アレルギー	卵、小麦、乳、えび、大豆、鶏、豚、ごま	小麦、大豆、ごま	卵、小麦、かに、大豆、鶏、ゼラチン、米

カレー	メニュー名	カレーライス	とんかつカレー	えびフライカレー
	栄養表示	熱量585kcal、蛋白質10.8g、 脂質16.2g、炭水化物95.8g	熱量858kcal、蛋白質22.6g、 脂質31.9g、炭水化物115.5g	熱量700kcal、蛋白質15.6g、 脂質22.0g、炭水化物106.2g
	食塩相当量	3.4g (推定値)	4.0g (推定値)	3.9g (推定値)
	アレルギー	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま、卵	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、 りんご、ごま、えび、卵

飯	メニュー名	ライス(白米)(150g)
	栄養表示	熱量242kcal、蛋白質4.1g、脂質0.6g、 炭水化物52.5g、食塩相当量0g(推定値)

※道産米を使用しています。
 ※ライス(白米)の容器はレンジ使用不可です。

お願い
 <お召し上がり期限> ●つなぐ本紙にて消費期限の記載がない商品は、冷蔵庫で保管してお届けした当日の夜10時までにお召し上がりください。<日曜弁当かつろぎのお召し上がり方> ●お届けした日から3日以内にお召し上がりください。(金曜お届け、消費期限は日曜日まで) ●冷蔵庫で保管してください。●レンジで温める際は、容器のフィルムの端を少し開けてください。商品ラベルに記載の温め時間を目安にしてください。●お召し上がり後はご家庭で容器(使い捨てです)の自主廃棄をお願いいたします。
 <松竹梅のお弁当のお召し上がり方> ●レンジで温めると、よりおいしくお召し上がりいただけます。メニューやお使いのレンジの機種により、温め時間が多少異なります。(温め時間の目安)500W 1分30秒、600W 1分10秒、800W 50秒
 <お召し上がり後の容器のご返却について> ●容器のすすぎ洗いにご協力ください。松と梅の容器は、軽く水洗いしご返却ください。竹の容器は中仕切り(使い捨てです)を自主廃棄の上、外容器をご返却ください。